



3月のこんだて表



平成 29年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品
1	木	○	えびチャーハン わかめとトクのスープ パイナップルケーキ	えび、鶏肉、豆乳 牛乳、わかめ	米、おおむぎ、トック 蒸パンミックス(乳無・卵無) 砂糖、ひまわり油 マーガリン(乳不使用)	にんじん、ねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが、もやし、ねぎ パイン缶	621 19.8 種実類
2	金	○	さけ ずし 生揚げの肉味噌かけ 紅白はんぺんのお吸い物 ひなまつり	さけ、たまご、鶏肉、赤みそ 生揚げ、牛乳、のり あらははんぺん(山芋含む)	米、砂糖 でんぶん、ひまわり油	さやいんげん、にんじん、みつば れんこん、しょうが、玉ねぎ だいこん、えのきたけ	592 27.2 果物類
5	月	○	★はちみつレモントースト カレードレッシングサラダ ★ABCスープ	ツナ、ベーコン、牛乳	食パン、はちみつ、砂糖 じゃがいも、マカロニ マーガリン(乳不使用) ひまわり油	赤ピーマン、にんじん、こまつな レモン、とうもろこし、キャベツ きゅうり、玉ねぎ	577 17.1 豆類
6	火	○	ごはん ししゃもの南蛮漬 野菜のおかか和え さつま汁	おかか、鶏肉、油揚げ 白みそ、赤みそ、牛乳 ししゃも	米、でんぶん、上新粉 砂糖、こんにゃく、さつまいも なたね油、ひまわり油	にんじん、こまつな、ねぎ、もやし しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	610 27.8 藻類
7	水	○	しせんどうふどん 四川豆腐丼 ごまだれサラダ ぶどうゼリー	豚肉、木綿豆腐、牛乳	米、でんぶん、砂糖 ひまわり油、ごま油 白ねりごま、白すりごま	にんじん、にら、にんにく、しょうが 干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ ねぎ、きゅうり、切干だいこん キャベツ、とうもろこし ぶどうジュース	604 20.5 小魚類
8	木	○	とり 鶏ごぼうごはん ひじき入り卵焼き 吉野汁 果物(たんかん)	鶏肉、たまご、油揚げ かまぼこ、牛乳、ひじき	米、おおむぎ、砂糖 こんにゃく、でんぶん ひまわり油	しゆんぎく、にんじん、こまつな ごぼう、玉ねぎ、はくさい、ねぎ たんかん	579 26.0 種実類
9	金	○	★味噌ラーメン だいこん 大根ときゅうりの華風漬 蒸しさつまいも	豚肉、甘みそ、赤みそ、牛乳	蒸し中華めん(卵無し) 砂糖、さつまいも ひまわり油、ごま油 白いりごま	にんじん、にら、とうもろこし 玉ねぎ、はくさい、もやし、ねぎ にんにく、しょうが、きゅうり、だいこん	607 22.3 果物類
12	月	○	★チリビーンズライス ツナとわかめのサラダ ★おかしなおかしな半熟卵	豚肉、鶏肉、大豆、ツナ 牛乳、わかめ、寒天	米、おおむぎ、砂糖 ひまわり油	トマトジュース、にんにく、玉ねぎ セロリ、マッシュルーム、もやし とうもろこし、ねぎ、しょうが、もも缶	687 26.3 いも類
13	火	○	ごはん ★鯖の味噌煮 ★もやしのピリ辛炒め かきたま汁	さば、赤みそ、油揚げ、鶏肉 木綿豆腐、たまご、牛乳	米、砂糖 でんぶん、ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが もやし、干しいたけ、ねぎ	622 30.6 藻類
14	水	○	★きな粉揚げパン とり 鶏つくねの和風ポトフ 果物(りんご)	きな粉、鶏肉 ウィンナー、牛乳	コッペパン、砂糖 でんぶん、なたね油 ひまわり油	にんじん、さやいんげん、玉ねぎ しょうが、セロリ、だいこん キャベツ、りんご	605 23.2 小魚類
15	木	○	ごはん ★肉じゃがコロッケ ★茎わかめとこんにゃくの炒め物 小松菜とえのきたけの味噌汁	豚肉、鶏肉、生揚げ 赤みそ、白みそ、牛乳 くきわかめ	米、じゃがいも、砂糖 薄力粉、パン粉(生) パン粉(乾燥)、こんにゃく ひまわり油、なたね油	にんじん、こまつな、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ	606 20.7 果物類
16	金	○	★ポークカレーライス 福神漬 ★フルーツポンチ	豚肉、牛乳	米、おおむぎ、じゃがいも 薄力粉、砂糖、ひまわり油	にんじん、トマト缶、にんにく しょうが、玉ねぎ、りんご、福神漬 レモン、パイン缶、なつみかん缶 もも缶	688 18.9 種実類
19	月	○	★練馬スパゲティ 根菜のペペロンチーノ炒め ★フロゼンヨーグルト	ツナ、ベーコン、牛乳 のり、フロゼンヨーグルト	スパゲッティ、砂糖 でんぶん、オリーブ油	赤ピーマン、こまつな、だいこん にんにく、ごぼう、れんこん	704 24.3 いも類
20	火	○	せきはん 赤飯 ★ソースカツ 卒業祝い献立 ★キャベツの塩昆布和え 若竹汁	ささげ、鶏肉、木綿豆腐 牛乳、塩昆布、わかめ	米、もち米、薄力粉 パン粉(生)、パン粉(乾燥) 砂糖、手揉麴、黒いりごま なたね油	にんじん、キャベツ、きゅうり しょうが、たけのこ、ねぎ	595 27.5 果物類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

今月のくだものは8日(木)たんかん、14日(水)りんごを予定しています。

★のついた献立は6年生のリクエストメニューです。

<リクエストメニューランキング>

1位 フロゼンヨーグルト

2位 きな粉揚げパン

キャベツの塩昆布和え

3位 練馬スパゲティ

味噌ラーメン

4位 ジャージャー麺

5位 おかしなおかしな目玉焼き・半熟卵



学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
3月の平均基準量	621	23.7	20.1(29)	339	2.2	200	0.34	0.51	24	4.2	2.8
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満